

Coma con frecuencia

Consuma comidas pequeñas, balanceadas intercaladas con refrigerios pequeños, saludables para mantener el nivel de energía y controlar el hambre.



- Siempre comience el día con el desayuno.
- Procure consumir al menos 3 tipos diferentes de alimentos en las comidas y al menos 2 tipos de refrigerios. Los tipos de alimentos son granos, verduras, frutas, productos lácteos y carnes con bajo contenido graso o sustitutos de la carne (frijoles, arvejas, nueces o semillas).
- El equilibrio entre carbohidratos (granos integrales, verduras, frutas), proteínas magras (carne magra, queso con bajo contenido graso) y una cantidad pequeña de grasa lo ayudará a mantener el nivel alto de energía.
- Ejemplos de refrigerios equilibrados: manteca de maní sobre una rodaja de manzana, tiras de zanahorias o apio con humus, queso con bajo contenido graso y salsa en una tortilla pequeña de trigo integral.
- No saltee comidas. Si pasa mucho tiempo sin comer, tendrá mucha hambre. Entonces, estará tentado a comer en exceso en su próxima comida.
- Coma una cantidad suficiente de fibras. Lo ayuda a llenarse. Los granos integrales, las verduras y las frutas son buenas fuentes de fibra.
- Asegúrese de beber lo suficiente con las comidas frecuentes. Algunas veces, usted cree que tiene hambre pero su cuerpo en realidad necesita algo para beber.
- Evite las calorías vacías: los alimentos o las bebidas con muchas calorías (postres, dulces, bebidas con azúcar como las gaseosas) pero con poco valor nutritivo.
- Use moderación, equilibrio, y variedad.

